manual do proprietário

Esteira Q-1.5

QUEENS FITNESS & HEALTH

www.queens.com.br
sac@queens.com.br
Av. Cidade Jardim, 886 - Jardins - São Paulo - SP - (11) 3034.0606

QUEENS FITNESS & HEALTH

www.queens.com.br
sac@queens.com.br
Av. Cidade Jardim, 886 - Jardins - São Paulo - SP - (11) 3034.0606

CENTRAL DE ASS. TÉCNICA PRÓPRIA - (11) 4617.5490
astec@queens.com.br

11. OBSERVAÇÕES IMPORTANTES SOBRE OS EXERCÍCIOS

Aquecimento: Sempre, antes de exercitar-se, o usuário deve fazer aproximadamente 5 a 10 minutos de aquecimento, inclusive exercícios de aquecimento (como cronometrados, na esteira, aparelho de remo, aparelho de musculação) e alongamento (treinar a tensão e extensão dos músculos de postura e as articulações) para evitar lesões.

Respiração: Não prenda a respiração ao se exercitar. Normalmente, respire pelo nariz ao se preparar ou ao reverter a ação; respire pela boca ativamente para captar energia. A respiração deve acompanhar as ações. Se a respiração estiver muito rápida, pare o exercício.

Frequência: O músculo exercitado deve descansar por 48 horas; ou seja, o treino dos mesmos músculos deve ocorrer somente depois de um intervalo de um dia.

Relaxamento: Depois do treino, faça cinco minutos de exercícios invertidos, especialmente para treinar o alongamento e relaxamento dos músculos das pernas* para manter sua flexibilidade e evitar seu enrijecimento por muito tempo.

Alimentação: Para proteger o sistema digestivo, faça os treinos somente uma hora após as refeições. Alimente-se somente meia hora após os exercícios. Ao se exercitar, beba o mínimo de água possível, e não beba muita água para evitar aumentar a carga do coração e dos rins.

Observação:
Nossa empresa se reserva o direito da interpretação final da aparência, das especificações e do tipo de produto mencionado acima. O produto está sujeito a alterações sem qualquer aviso. O objeto deve ser considerado como padrão.

Estamos muito satisfeitos por você ter escolhido o nosso produto. Antes de utilizá-lo, leia todas as especificações com atenção.

ÍNDICE

<table>
<tr><td rowspan="5">E01</td><td rowspan="3">1. Depois do início, o motor elétrico funciona. Se o aparelho não detectar o sinal de entrada do motor por 4 segundos, ele será parado</td><td>1. Verifique a distância entre o SENSOR ótico está instalado corretamente</td><td>1. Ajuste a distância entre o SENSOR e o ímã para 5mm</td></tr>
<tr><td>2. Verifique se o circuito do SENSOR fotoelétrico está aberto ou em curto-circuito</td><td>2. Troque o SENSOR fotoelétrico. Desconecte e conecte o conector</td></tr>
<tr><td>3. Verifique se o conector está bem preso e se o sensor magnético está quebrado ou danificado</td><td>3. Troque o sensor magnético</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Depois do início, o motor elétrico não funciona. Depois de 4 segundos, é exibido E01</td><td>4. Verifique se a correia do motor elétrico está solta</td><td>4. Instale a correia</td></tr>
<tr><td>5. Se não for encontrado nenhum problema relacionado aos 4 itens acima, deve haver erros no controle elétrico</td><td>5. Troque o motor</td></tr>
<tr><td rowspan="4">E02</td><td rowspan="4">Proteção contra sobrecarga</td><td>1. Verifique se o controlador está equipado corretamente de acordo com a especificação do motor</td><td>1. Troque o motor ou teste o controlador novamente</td></tr>
<tr><td>2. Verifique se há algum som de sobrecarga de operação ou algum odor de queimado</td><td>2. Troque o motor</td></tr>
<tr><td>3. Verifique se há algum odor de queimado no controlador</td><td>3. Troque o controlador</td></tr>
<tr><td>4. Verifique se a especificação de voltagem não está correta ou está baixa</td><td>4. Use a especificação de voltagem correta e teste novamente</td></tr>
<tr><td rowspan="3">E03</td><td rowspan="3">Proteção de carga anti-explosão</td><td>1. Verifique se a voltagem é inferior a 50% da voltagem normal</td><td>1. Use a especificação de voltagem correta e teste novamente</td></tr>
<tr><td>2. Verifique se o motor está conectado corretamente</td><td>2. Conecte o motor novamente e verifique se está tudo certo</td></tr>
<tr><td>3. Verifique se há algum odor estranho no controlador</td><td>3. Troque o controlador</td></tr>
<tr><td rowspan="4">E04</td><td rowspan="4">Falha na inclinação</td><td>1. Verifique se os fios de conexão do VR do mecanismo de inclinação estão bem conectados</td><td>1. Verifique a conexão da ligação VR</td></tr>
<tr><td>2. Se os fios AC do mecanismo de inclinação estão bem conectados</td><td>2. Conecte corretamente os fios AC do mecanismo de inclinação com a marca no aparelho controlador</td></tr>
<tr><td>3. Se os fios de conexão do mecanismo interromperem um circuito aberto</td><td>3. Troque os fios de conexão ou o mecanismo de inclinação</td></tr>
<tr><td>4. Se não for encontrado nenhum problema relacionado aos 3 pontos acima, deve haver erros no controle elétrico</td><td>4. Troque o controle elétrico</td></tr>
<tr><td rowspan="3">E05</td><td rowspan="3">Não há inclinação</td><td>1. Se o mecanismo de inclinação está bem conectado</td><td>1. Conecte os fios de ligação corretamente</td></tr>
<tr><td>2. Se os fios de conexão do mecanismo interromperem um circuito aberto</td><td>2. Troque os fios de conexão ou o mecanismo de inclinação</td></tr>
<tr><td></td><td>3. Pressione o botão no aparelho controlador por 2 minutos para o auto-aprendizado</td></tr>
</table>

10. MÉTODOS DE SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Sintoma anormal status	Possíveis motivos	Como verificar	Métodos de resolução
Sem energia nada é exibido no medidor eletrônico	1. O plugue não está bem conectado à fonte de energia	1. Verifique se a conexão e a ligação estão íntegras	1. Conecte o pluge e a ligação novamente
	2. Se a energia está desligada	2. Verifique se a energia está ligada	2. Reinicie a energia
O motor não funciona	1. Os fios do motor não estão normais	1. Verifique se os fios do motor estão conectados corretamente	1. Conecte os fios do motor novamente
	2. O botão START não foi pressionado	2. Verifique se o botão está funcionando	2. Pressione o botão START e teste novamente
	3. A trava de segurança não foi conectada ou se soltou	3. Verifique se a trava de segurança está conectada corretamente	3. Reconecte a trava de segurança
	4. Se o pino do motor se soltou ou se o motor estiver danificado	4. Faça o teste de troca para verificar se o motor está funcionando	4. Troque o motor
	5. A energia ou o controlador não estão de acordo com as especificações, AC (110/230)V	5. Veja se as especificações foram observadas	5. Escolha as especifi-cações corretas e teste novamente
Sem reação de velocidade	Sensibilidade do SENSOR danificada	1. Verifique a distância entre o SENSOR e o ímã, além de sua posição	1. Ajuste a distância em até 5mm
		2. Verifique curto-circuitos ou se os fios estão danificados	2. Troque os fios ou o SENSOR
		3. Verifique se os fios estão conectados corretamente.	3. Desconecte e conecte os fios novamente
Sem sinal e fantasmas	Travamento da placa do circuito PA danificado ou conector posicionado de forma incorreta	Retire a tampa inferior e pressione para testar se a placa do circuito PA está em curto-circuito ou solta	Posicione o conector novamente e aperte os parafusos
A taxa cardíaca não é exibida	1 O SENSOR não funciona	1. Verifique se os fios estão em curto-circuito ou soltos	
		2. Verifique se os fios e o medidor estão conectados corretamente	2. Desconecte e conecte os fios novamente
	2. A sensibilidade corporal (pulso) não funciona	3. Umedeça as duas mãos e as esfregue	3. Repita a contagem

1. AVISO, PRINCIPAIS ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS E CARACTERÍSTICAS

Aviso

1. Enquanto estiver se exercitando no aparelho, não permita que crianças se aproximem; as crianças maiores devem ser acompanhadas por adultos para evitar que se machuquem durante a utilização.
2. Antes de utilizar o aparelho para se exercitar, prenda a trava de segurança às suas roupas à frente do peito de forma que você possa alcançá-la instintivamente, em caso de emergência.
3. A fonte de energia do aparelho deve ser aterrada corretamente. Depois dos exercícios e de terminar de usar o aparelho, desligue-o.
4. Para evitar problemas desnecessários, a menos que você seja um técnico autorizado, não abra a tampa frontal da esteira, nem o controle elétrico do aparelho.
5. Para sua segurança e para aumentar a durabilidade da esteira, ela não deve ser usada por pessoas com sobrepeso ou por duas pessoas ao mesmo tempo.
6. Para sua segurança, não suba na esteira em funcionamento pela parte traseira.
7. Não toque na lona de corrida durante o funcionamento da esteira e não corra descalço.
8. Pessoas com pressão alta ou doenças cardíacas não devem utilizar a esteira desacompanhadas.

PRINCIPAIS ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

- **Voltagem de entrada:** AC 220 V-240 V (50~60 HZ)
- **Temperatura do ambiente:** 0~40ºC
- **Corrente elétrica:** 8,3 A
- **Potência do motor:** 1500 W
- **Intervalo de velocidade de funcionamento:** 1,0-14 (km/h)
- **Intervalo de ajuste da inclinação:** 1%-15%.
- **Exibição do intervalo de tempo:** 0,00~99,9 (minuto:segundo)
- **Exibição do intervalo de distância:** 0,00~99,9 (km)
- **Intervalo da taxa cardíaca:** 50~200 (pulsos/minuto)
- **Exibição do intervalo de calorias:** 0~999 (calorias)
- **Área total:** 1650x740x1320 mm
- **Área útil efetiva:** 1210x410 mm

CARACTERÍSTICAS

- Tela eletrônica de LCD grande com luz de fundo azul
- Seis tipos de programas de corrida internos
- Função de teste de gordura
- Função de seleção de velocidade em quatro segmentos
- Função de seleção de inclinação em quatro segmentos
- Ajuste de velocidade e inclinação no apoio para as mãos
- Som estéreo com alta potência
- Dobradura hidráulica. Dispositivo de proteção da alça do tubo de revestimento com novo design
- Dispositivo de absorção de impactos com várias camadas
- Dispositivo de sobretransfluxo e sobrecarga

lona frouxa por muito tempo reduzirá sua vida útil, assim, ela deverá ser ajustada logo.
6.3. Solução: ajuste a porca da correia do mecanismo elétrico com a ferramenta adequada, girando várias voltas no sentido horário até que o usuário não tenha mais a sensação de parada. A manutenção deve ser feita principalmente pelo próprio usuário.
Instruções para ajustar a correia do mecanismo elétrico: gire-a com a ferramenta apropriada no sentido horário, usando o meio-círculo como unidade.
Atenção especial: A tensão da correia do mecanismo elétrico deve ser adequada. Ela pode ser ajustada de acordo com o necessário. Uma tesão muito grande reduzirá a vida útil da correia do mecanismo elétrico.

Método de ajuste. (Observação: o movimento no sentido horário aperta e no sentido antihorário solta. Apertar e soltar expressam os movimentos horário e antihorário como a seguir) Depois de um tempo de uso especificado, a lona de corrida da esteira se estenderá um pouco. Se ocorrer algum deslizamento na corrida, provavelmente a lona de corrida está solta demais. Então, será necessário apertar os parafusos de ajuste de tensão na caixa de ajuste traseira. Aperte os parafusos de ajuste de tensão nos dois lados com um padrão de 1/4 de círculo, até que não ocorram mais deslizamentos.

Atenção especial: Não é recomendável apertar a lona demais. A sobretensão reduzirá a vida útil da lona de corrida.

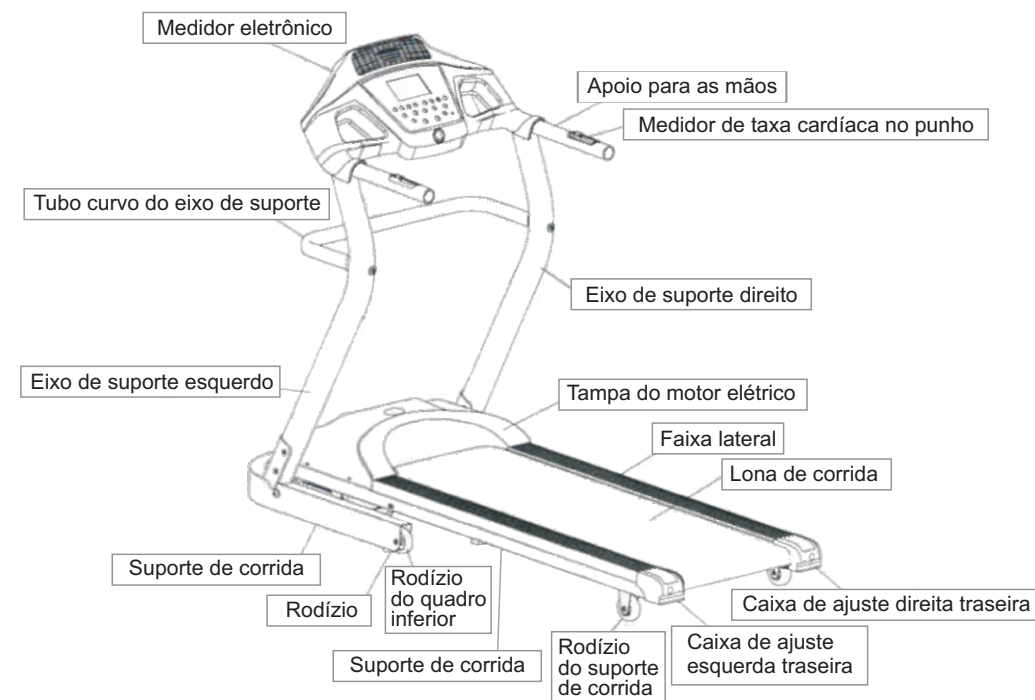
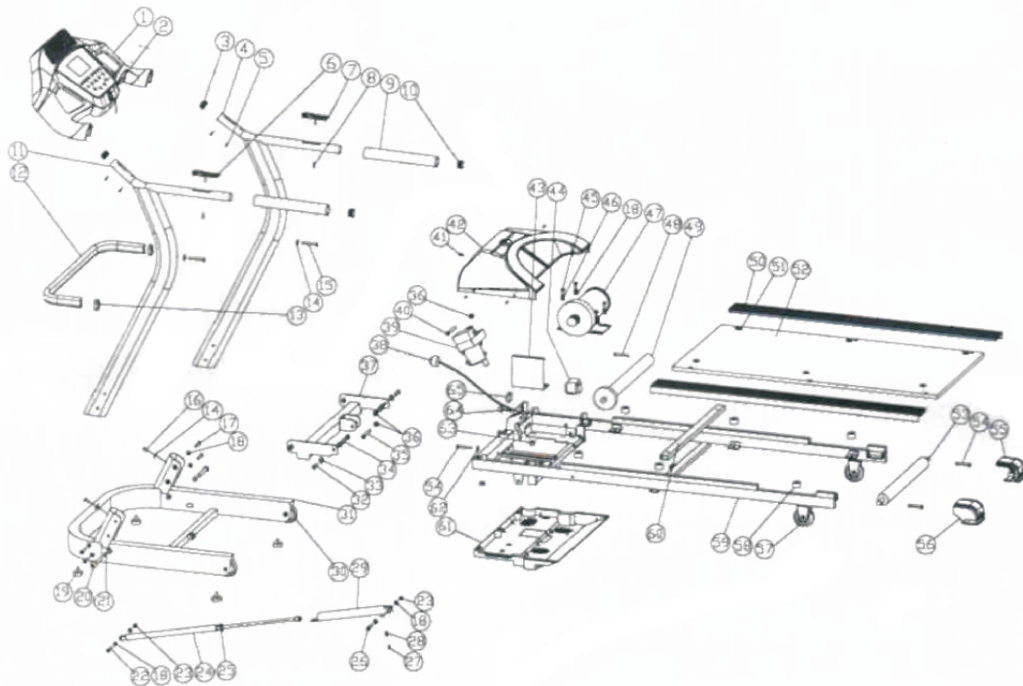
5 Ajuste de deflexão da lona de corrida

A lona de corrida de todas as esteiras são ajustadas antes de sua montagem, mas ela cede após um período de uso devido aos seguintes motivos:

5.1. O aparelho não está posicionado de forma estável.
5.2. Os dois pés do usuário não estão no centro da lona.
5.3. Os dois pés do usuário exercem uma pressão diferente.
5.4. Instruções para ajustar a deflexão: a deflexão causada pelo usuário pode ser restaurada automaticamente com o funcionamento sem carga por vários minutos. Quando não for possível restaurar a deflexão, use uma ferramenta adequada fornecida no kit para ajustar gradualmente a porca de ajuste da lona de corrida em unidades de meio-círculo. Se a deflexão for à esquerda, gire a porca de ajuste esquerda no sentido horário ou a porca direita no sentido antihorário. Se a deflexão for à direita, gire a porca de ajuste direita no sentido horário ou a porca esquerda no sentido antihorário. O problema de deflexão é mantido principalmente pelo próprio uso. A deflexão danifica bastante a lona de corrida. Quando descoberto, o problema deve ser corrigido imediatamente.

6. Ajuste da correia do mecanismo elétrico

6.1. A lona de corrida de todas as esteiras são ajustadas antes de sua montagem, mas ela cede após um período de uso devido à frouxidão da correia do mecanismo elétrico.
6.2. Para determinar se a correia do mecanismo elétrico está frouxa: com a velocidade da esteira definida para 1,5km/h, segure os apoios com as duas mãos e tente parar a lona de corrida com os pés. Se a lona e o cilindro frontal pararem juntos, enquanto a lona continuar rodando sem entraves, a correia está muito frouxa. Às vezes, o usuário terá a sensação de parada. A continuidade do uso da

2. APRESENTAÇÃO RESUMIDA DO PRODUTO

3. FIGURA DE MONTAGEM

2.3. Instruções de lubrificação: solte as porcas de ajuste esquerda e direita na parte traseira da esteira usando as ferramentas adequadas. Levante a lona de corrida 10-15 cm. Derrame o lubrificante apropriado de forma uniforme sobre a placa de corrida. Aperte a lona de corrida para cima. (Veja os detalhes do ajuste em Instruções de ajuste da lona de corrida). Não utilize lubrificante em excesso. Lembre-se, a lubrificação adequada é essencial para aumentar a vida útil da esteira.

3. Análise de resistência

A sujeira ou a falta de lubrificação causam mais resistência entre as placas de corrida, o que pode danificar o mecanismo elétrico e a placa de controle. Seguem os indicativos de muita resistência:

3.1. Quando o aparelho está desligado, é difícil ou impossível mover a lona de corrida.

3.2. Quando a esteira está operando com carga em velocidade média, se você desligar a trava de segurança, a esteira para imediatamente.

3.3. O aumento da resistência pode danificar o mecanismo elétrico ou a placa de controle, causar curto-circuitos, obstruções, fusíveis queimados, etc.

4. Ajuste de tensão da lona de corrida

4.1. A lona de corrida de todas as esteiras são ajustadas antes de sua montagem, mas ela fica frouxa após um período de uso. A manutenção dependerá do próprio usuário. Se a lona de corrida estiver muito frouxa, ela escorregará no cilindro quando houver alguém sobre a lona. Se a lona estiver muito apertada, ela pode danificar o mecanismo elétrico, a lona e o cilindro, etc. Normalmente, os dois lados da lona de corrida devem estar a 5-6 cm da placa de corrida.

4.2. Como determinar se a correia do mecanismo elétrico está frouxa:

com a velocidade da esteira definida para 1,5km/h, segure os apoios com as duas mãos e tente parar a lona decorrida com os pés. Se a lona parar e o cilindro continuar rodando, enquanto a lona continua correndo sem entraves, a lona está muito frouxa. Às vezes, o usuário poderá ter uma sensação de parada. A continuidade do uso da lona frouxa por muito tempo poderá reduzir sua vida útil, assim, ela deverá ser ajustada logo.

4.3. Instruções para ajustar a tensão da lona: depois de um período de uso da esteira, às vezes ela irá parar durante a corrida porque a lona está muito frouxa. Os parafusos de ajuste de tensão à esquerda, à direita e na parte traseira são usados para definir o grau de tensão e deflexão da lona de corrida, e eles são a peça principal para o ajuste da esteira.

4. Atenção

4.1. É recomendável que os pacientes cardíacos não usem a esteira elétrica desacompanhados.
4.2. Decida a velocidade de corrida de acordo com as suas condições corporais. Pessoas com enfermidades não devem usar o aparelho, ou deve usá-lo somente sob orientação médica.
4.3. O sensor de taxa cardíaca não é um equipamento médico e o resultado medido se destina apenas para fins de referência.

9. REPARO E MANUTENÇÃO

Preste atenção aos seguintes itens na manutenção diária:

1. Mantenha a esteira limpa.

1.1. A limpeza da esteira pode prolongar significativamente a vida útil do aparelho. Limpe a placa de corrida exposta e a plataforma dos dois lados da lona de corrida periodicamente para evitar o acúmulo de poeira e sujeira.
1.2. A lona de corrida pode ser limpa com um pano macio molhado com água e sabão. Evite que a água escorra sob a lona de corrida e no estojo de proteção.
1.3. Verifique as porcas e os parafusos da esteira periodicamente. Se algum deles estiver solto, prenda e aperte-os imediatamente com as ferramentas adequadas.
1.4. Verifique se a correia do motor está limpa. Elimine todas as obstruções para evitar movimentos desnecessários durante o uso.
1.5. Limpe o sistema de controle eletrônico e a poeira ao redor do motor regularmente, e verifique se a esteira está correndo normalmente.

2. Lubrificação

2.1. Espalhe o lubrificante na placa de corrida com o óleo lubrificante fornecido para reduzir a fricção entre a lona de corrida e a placa de corrida, com a alta temperatura danificando a placa de corrida, a lona de corrida e a carga do motor elétrico. (Observação: crianças não devem brincar com ele a fim de evitar a ingestão involuntária.)
2.2. Depois de um período de uso da esteira, é necessário lubrificar a placa e a lona de corrida com o lubrificante adequado. Segue a referência dos vários períodos de funcionamento e intervalos de lubrificação:

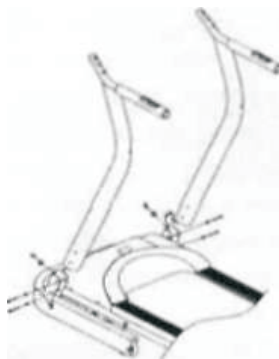
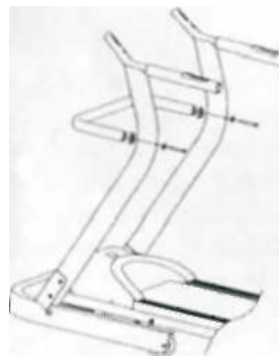
Período de funcionamento da esteira	Intervalos de lubrificação
Funciona menos de 3 horas por semana	Lubrificação uma vez a cada 3 meses
Funciona mais de 3-6 horas por semana	Lubrificação uma vez por mês
Funciona mais de 6 horas por semana	Lubrificação uma vez a cada 10 dias

4. DETALHES DA FIGURA DE MONTAGEM

Nº	Nome da peça	Qtd.	Nº	Nome da peça	Qtd.
1	Medidor eletrônico	1	38	Cabo de energia	1
2	Trava de segurança	1	39	Motor elétrico de elevação	1
3	Tampa da saliência Dia.32	2	40	Parafuso com cabeça panela e sextavado interior M10x40	1
4	Eixo de suporte direito	1	41	Parafuso phillips grande com cabeça panela M5x12	
5	Parafuso phillips com cabeça panela M5x20	4	42	Tubo curvo do motor elétrico	1
6	Taxa cardíaca do punho esquerdo	1	43	Painel de controle elétrico	1
7	Taxa cardíaca do punho direito	1	44	Transformador	1
8	Parafuso phillips com cabeça panela M4x20	2	45	Parafuso com cabe ça cilíndrica e sextavado interior M8x20	4
9	Apoio para as mãos inquebrável	2	46	Arruela M8	
10	Tampa do tubo do apoio para as mãos	2	47	Motor elétrico DC	1
11	Trave para cima esquerda	1	48	Parafuso com cabeça cilíndrica e sextavado interior M8x45	1
12	Tubo curvo do eixo de suporte	1	49	Cilindro frontal	1
13	Tampa decorativa do tubo transversal para cima	2	50	Faixa lateral	
14	Arruela aberta M8	2	51	Anel de posicionamento da faixa lateral	
15	Parafusos com cabeça panela e sextavado interior M8x100	2	52	Plataforma de corrida	1
16	Parafusos com cabeça panela e sextavado interior M8x16	2	53	Cilindro traseiro	1
17	Parafusos com cabeça panela e sextavado interior W8x55	4	54	Parafuso com cabeça cilíndrica e sextavado interior M8x75	
18	Arruela chata M8	12	55	Caixa de ajuste direita traseira	1
19	Calço	4	56	Caixa de ajuste esquerda traseira	1
20	Parafusos com cabeça panela e sextavado interior M12x80	2	57	Rodízio do suporte de corrida	
21	Arruela plástica M12	2	58	Lona de amortecimento	
22	Parafusos com cabeça panela e sextavado interior M8x30	1	59	Suporte de corrida	1
23	Porca de nylon M8	2	60	Tubo transversal do suporte de corrida	1
24	Mola	1	61	Tampa do suporte de corrida	1
25	Descanso da alça da mola	1	62	Arruela chata grande M8	1
26	Parafusos com cabeça panela e sextavado interior M8x40	1	63	Lona do elevador	
27	Parafuso sem cabeça M10x10	1	64	Fusível	1
28	Mola comprimida	1	65	Botão	1
29	Bainha da mola	1			
30	Rodízio do quadro inferior	2			
31	Quadro inferior	1			
32	Parafusos com cabeça panela e sextavado interior M10x30	2			
33	Arruela chata M10	4			
34	Arruela chata plástica M10	2			
35	Parafuso hexagonal com cabeça panela M10x65	1			
36	Porca de nylon M10	4			
37	Suporte de elevação	1			

5. ETAPAS DE MONTAGEM

Antes de serem enviadas ao cliente, todas as peças da esteira foram rigorosamente verificadas e todos os problemas solucionados. Assim, a esteira

ETAPA 1: abra a embalagem e retire a esteira. Primeiro, encaixe a trave para cima esquerda (sem adaptador na parte inferior da trave para cima) na estrutura inferior, prenda-a com um parafuso com cabeça panela e sextavado interior M8x16 e uma arruela aberta, e prenda com dois parafusos com cabeça panela e sextavado interior M8x55 e arruelas fechadas. Conecte a trave direita (com adaptador na parte inferior da trave para cima) aos fios da estrutura inferior e insira-a na estrutura inferior. Prenda com um parafuso com cabeça panela e sextavado interior M8x16 e uma arruela aberta, e depois prenda com dois parafusos com cabeça panela e sextavado interior M8x55 e arruelas fechadas.

ETAPA 2: coloque a tampa decorativa do tubo transversal para cima no tubo transversal para cima. Prenda a barra transversal para cima com 2 parafusos com cabeça panela e sextavado interior M8x100 e arruelas abertas.

ETAPA 3: passe os fios dos medidores nos apoios para as mãos esquerdo e direito. Prenda o medidor com 4 parafusos phillips M5x20.

ETAPA 4: solte o parafuso de fixação M6x8 da alça antimovimento e insira o adaptador na abertura maior do tubo do apoio para as mãos.

ETAPA 5: Solte o parafuso da alça antimovimento. Dobre a esteira; se a plataforma de corrida não estiver no centro dos apoios para as mãos, solte os parafusos das etapas 1 e 2. Ajuste a distância entre a plataforma de corrida e os apoios para as mãos e aperte os parafusos (exceto os parafusos móveis); aperte todos os componentes da esteira e a coloque em movimento em uma velocidade baixa. Verifique se cada parte da lona de corrida está se movendo de forma flexível, se a suavidade da lona de corrida está adequada (sem desvios ou derrapagens; nesse caso, consulte "Reparos e manutenção"). Após a verificação e depois de colocar o aparelho no local adequado, você poderá utilizar a esteira.

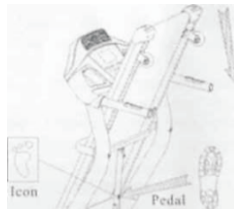
2. O ambiente de montagem

2.1. É melhor colocar a esteira em um ambiente interno para evitar a umidade. Não se deve espirrar água nem outras substâncias na esteira.
2.2. Durante seu funcionamento, o motor produzirá algumas fagulhas e, portanto, deve ser colocado em um local com boa ventilação e isolado de substâncias explosivas.
2.3. Ao usar a esteira, mantenha os quatro tapetes e as duas rodas traseiras da esteira apoiados sobre o piso de forma estável. Se o piso não for liso, use um carpete ou uma placa de borracha para igualá-lo.
2.4. Normalmente, mantenha o espaço limpo para reduzir a poeira interna, pois ela pode aderir aos componentes eletrônicos e afetar sua sensibilidade.

3. Atenção antes e durante o exercício

3.1. Para sua segurança ao correr, use roupas e calçados adequados à pratica de esportes. Não corra descalço na esteira.
3.2. Duas pessoas não devem se exercitar na esteira ao mesmo tempo.
3.3. Tenha sempre à mão uma toalha para conter o suor, para evitar danos às peças eletrônicas dentro da esteira causados pelo suor respingado na lona de corrida, que escorre para dentro do aparelho.
3.4. Primeiro, o iniciante deve colocar um pé sobre a esteira de corrida e experimentar várias vezes de pé na lateral. Comece o exercício no aparelho depois de seguir a velocidade da esteira.
3.5. Esta esteira tem potência suficientes para começar o exercício parada do início. Porém, para prolongar a vida útil da esteira, é recomendável primeiro ficar parado nas laterais. Aguarde até a esteira funcionar normalmente e então comece o exercício.
3.6. Não se deve ficar parado sobre a esteira na extremidade traseira para evitar quedas.
3.7. Segure os apoios com uma força uniforme e corra no meio da esteira para evitar que a lona de corrida se mova para as laterais.
3.8. Ao entrar no modo normal, é recomendável manter as mãos fora dos apoios e balançar os braços naturalmente, o que proporcionará um melhor efeito do exercício.
3.9. Pressione o botão "Stop" ao descer da lona de corrida. Desça somente quando a lona de corrida parar completamente.
3.10. Mantenha as crianças longe da esteira para evitar que se machuquem ao prender as mãos ou roupas na lona de corrida.
3.11. Não toque na lona de corrida e nas rodas durando o funcionamento.

2.6. Ao terminar o exercício, desacelere a velocidade de corrida e pressione o botão "Stop" para parar a esteira lentamente.

2.7. Etapas para dobrar e desdobrar a esteira: antes de dobrar a esteira, é necessário realizar o procedimento de reiniciar, parar e desligar, para depois dobrá-la. Remova o plugue frontal. Verifique se a alça da trava está colocada corretamente para depois mover ou deixar a esteira. Antes de desdobrá-la, pise na bainha da mola e solte o descanso da alça da mola, como na figura a seguir:

3. Proteção de segurança da esteira

3.1. Em qualquer situação de emergência, a esteira irá parar o movimento assim que a trava de segurança for puxada. Assim, ao se exercitar, prenda a trava de segurança às suas roupas na posição correta. Observe as regras de segurança de uso do aparelho.
3.2. Se ocorrer o deslizamento da lona de corrida ou se ela for bloqueada, o motor será desligado automaticamente em 5 segundos.

8. OBSERVAÇÕES IMPORTANTES

1 Fonte de energia

1.1. A fonte de energia não deve ser usada para outros equipamentos elétricos na mesma linha que a esteira. E a corrente disponível para a esteira deve ser superior a 8,3A.
1.2. A voltagem nominal deve estar no intervalo entre AC220V-240V. A voltagem superior a esse intervalo pode levar ao funcionamento anormal da esteira.
1.3. Desconecte a fonte de energia após o uso.
1.4. No inverno, mantenha o nível de umidade do ambiente para evitar a eletricidade estática.
1.5. Quando o cabo de energia for danificado, substitua ou compre um novo somente de revendedores autorizados.

6. VISOR DO MEDIDOR ELETRÔNICO E DAS FUNÇÕES

1. O visor gráfico do Medidor eletrônico e das funções

2. Instruções de operação do Medidor eletrônico

2.1.Janela "SPEED" (Velocidade): Durante o funcionamento, exibe a velocidade atual, e o ponteiro mostra a velocidade correspondente, dentro do intervalo: 1,0-14km/h. No modelo de corrida, exibe a velocidade de corrida atual da esteira.

2.2.Janela "TIME,PULSE" (Tempo, Pulso): Exibe o tempo de exercício e a taxa cardíaca.
2.3.Janela "DIS/CAL/INCL" (Distância/Calorias/Inclinação): Três valores serão exibidos alternadamente a cada 5 segundos: Distância percorrida no exercício, Consumo calórico do exercício, Segmentos de inclinação.
2.4. Ícone " ": Exibe o modo mudo.
2.5. Ícone " ": Exibe o modo de voz.
2.6. Ícone "...": Exibe o modo manual.
2.7. Ícone " ": Exibe o modo de contagem regressiva do tempo
2.8 Ícone " ": Exibe o modo de contagem regressiva da distância.
2.9 Ícone " ": Exibe o modo de contagem regressiva de calorias.
2.10Ícone " ": Exibe o modo de programa.

3. Instruções dos botões

3.1 " Program" é o botão do programa. Em espera, ao pressionar este botão, é possível selecionar 7 tipos de programas de operação, do modo manual a "0:00", " P1-" P6", "FAT" (Fat é a função de teste de gordura). O modo manual é o modo de operação padrão do sistema, com a velocidade padrão de 1,0 km/h. ("0:00" é o modo manual e P1-P6 é o programa interno.)
3.2. O modo é o botão de seleção e o botão SCAN. No modo de espera, ao pressionar o botão, é possível selecionar "0:00" . "15:00" . " 10 " , " 50 ". ("0:00" corresponde ao modo manual, "15:00" corresponde ao modo de contagem regressiva do tempo, 1.0" é o modo de contagem regressiva de distância e "50" é o modo de calorias). Ao selecionar o modo, é possível usar o botão de velocidade para definir o valor da contagem regressiva.

Depois da configuração, ao pressionar o botão de início (ON), é possível iniciar o movimento da esteira. Durante o funcionamento, o botão exibe um dos valores SPEED/TIME/DIST/CAL/PULSE (Velocidade/Tempo/Distância/Calorias/Pulso). Cada valor pode ser exibido por um minuto. Depois de 1 minuto, os 5 valores são exibidos alternadamente.
3.3. Botão "Start (ON)" (Iniciar (LIGAR)): Com o aparelho ligado e a trava de segurança fechada, ao pressionar o botão, a esteira começará a funcionar.
3.4. Botão "Stop/resets" (Parar/reiniciar): Durante o exercício, o botão pode ser usado para parar a esteira e reiniciar o sistema.
3.5. Os botões de aceleração e desaceleração para aumentar e reduzir a velocidade: Em espera, são usados para ajustar o valor. Quando a esteira estiver funcionando, podem ser usados para ajustar a velocidade com o intervalo de 0,1 km/vez. Se pressionados por mais de 0,5 segundos, a velocidade será aumentada ou diminuída automaticamente.
3.6. "3, 6, 9, 12" são os botões diretos de velocidade. Quando a esteira estiver funcionando, podem ser usados para ajustar a velocidade com "SPEED+" "SPEED-".
3.7. "Up slope" e " down slope" são os botões para aumentar ou diminuir a inclinação. Em espera, são usados para ajustar os valores de configuração. Quando a inclinação estiver funcionando, podem ser usados para ajustar a velocidade com o intervalo de 1%. Se pressionados por mais de 0,5 segundos, a velocidade será aumentada ou diminuída automaticamente.
3.8. "0%, 4%, 8%, 12%" são os botões diretos de inclinação. Quando o aparelho estiver funcionando, podem ser usados para ajustar a inclinação.

4. Instruções de operação:

4.1. Ao ligar a energia, a esteira emite um som de "Bi-Bi". Insira a trava de segurança no modo de espera.
4.2. No modo de espera, ao pressionar o botão "Start (ON)", a esteira é ligada. O modo manual é o modo de operação padrão do sistema, com a velocidade padrão de 1,0 km/h (a janela exibe 3-2-1). A velocidade pode ser definida pressionando o botão de velocidade ou o botão direto de velocidade " SPEED +/- " pode ajustar a velocidade de corrida da esteira (1-14 KM/H), ou pressionando o botão direto de velocidade 3Km/H; 6Km/H; 9KmH/; 12Km/H até a velocidade desejada. A inclinação pode ser definida pressionando INCLINE+/INCLINE-, ajustando a inclinação (1%-15%) do aparelho ou pressionando o botão direto de inclinação 0%, 4%, 8%, 12% até a inclinação desejada.

11. Função de teste da taxa cardíaca

A taxa cardíaca serve apenas como referência e não pode utilizada como uma medida médica. Durante o teste, as duas mãos devem segurar o sensor. O processo completo dura vários minutos.

7. USO E PROTEÇÃO DE SEGURANÇA DA ESTEIRA

1. Ajuste da esteira
1.1. Depois da instalação, posicione a trava de segurança no medidor eletrônico.
1.2. Antes de conectar a energia, verifique se a tomada está aterrada corretamente. Arraste a lona de corrida com as mãos e verifique se ela gira suavemente, sem emitir sons estranhos.
1.3. Conecte o plugue à tomada e ligue o botão de energia. Todas as janelas do medidor eletrônico exibirão o valor inicial, e a lona de corrida permanecerá parada.
1.4. Pressione o botão "Start", movimente a esteira em velocidade baixa, 1 km/h, e verifique se a esteira e o medidor eletrônico estão funcionando normalmente.
1.5. Pressione os botões de aceleração e desaceleração para verificar se os ajustes estão funcionando corretamente.
1.6. Pressione o botão "Stop" para parar a esteira. Desligue a energia e desconecte a tomada.

2. Instruções de operação
A esteira elétrica pode ser usada após sua instalação e seu ajuste:
2.1. Conecte o plugue em uma tomada 220V-240V para uso doméstico: A tomada deve estar aterrada corretamente.
2.2. Insira a trava de segurança e pressione o botão "Start". A lona de corrida se move lentamente, com uma velocidade aproximada de 1 km/h, e o medidor eletrônico exibe a velocidade
2.3. Para aumentar a velocidade da esteira, pressione a tecla de aceleração. A velocidade aumentará de acordo com o som emitido, e a velocidade máxima é de 14 km/h.
2.4. Para aumentar a inclinação da esteira, pressione a tecla de aceleração. A velocidade aumentará de acordo com o som emitido, e a inclinação máxima é de
2.5. Se não houver tempo para desacelerar uma corrida rápida, desconecte a trava de segurança e a esteira irá parar imediatamente.

8. Função de teste de gordura

No modo de espera, pressione o botão "Program" continuamente para selecionar a função de teste de gordura. Pressione "Mode" na interface F-1 F-2 F-3 F-4 F-5 (F-1-Sexo, F-2-Idade, F-3-Altura, F-4-Peso, F-5-Teste de gordura). Janelas "FAT, Time". As 5 etapas de operação, a janela "Distance" mostra informações de ajuste. Neste momento, segure a placa de taxa cardíaca com as duas mãos por 4-5 segundos; será exibido seu índice de qualidade corporal, para confirmar se seu peso e sua altura estão equilibrados. O índice de qualidade corporal (FAT) serve para ponderar a relação entre altura e peso, e não a proporção corporal. O FAT está disponível para todos, homens e mulheres. Trata-se de um padrão para as pessoas ajustarem o peso a outros índices de saúde. O FAT ideal deve estar entre 20-25. Se for inferior a 19, quer dizer que a pessoa é magra demais. Se for entre 25-29, quer dizer que a pessoa está acima do peso. Se for superior a 30, quer dizer que a pessoa é obesa. (Os dados servem apenas para referência, não para fins médicos).

01	Sexo	01 homem	02 mulher
02	Idade	10--------------------------- 99	
03	Altura	100—220	
04	Peso	20 -------------------------150	
05	Índice FAT	<19	Abaixo do peso
	Índice FAT	=(20—25)	Peso normal
	Índice FAT	=(25—29)	Acima do peso
	Índice FAT	>30	Muito acima do peso

9. A função da trava de segurança

Em qualquer situação, pressione a trava de segurança para parar o equipamento. Quando a dobrar parar em uma emergência, todas as janelas exibirão " " e o sistema emitirá um alarme sonoro de "BB" continuamente. A esteira não poderá processar nenhuma operação até que a trava de segurança seja fixada novamente e a esteira entre no modo inicial.

10. Função de descanso

O sistema possui uma função de economia de energia. Se nenhum botão de instrução for pressionado durante 10 minutos no modo de espera, ele entrará no modo de economia de energia e os visores serão desligados automaticamente. O sistema pode ser reiniciado pressionando qualquer botão.

4.3. No modo de corrida, ao pressionar STOP, o aparelho será parado.
4.4. No modo de corrida, se houver um acidente, puxe a trava de segurança. Ao pressionar STOP, o aparelho será parado.
4.5. No modo de espera, você pode optar pelo modo cíclico: contagem regressiva do consumo calórico do exercício, contagem regressiva do tempo de exercício e contagem de milhas do exercício. Pressione a tecla de "aceleração e desaceleração" ou a tecla de inclinação "para cima e para baixo" para ajustar o tempo, a distância e o consumo calórico do exercício. Depois de definir os valores, pressione o botão "Start (ON)" para iniciar o movimento da esteira.
4.6. No modo de espera, ao pressionar o botão "Program", é possível selecionar alternadamente 7 tipos de programas, do modo manual a "0 :00" " P1-" P6 " -FAT" (Fat corresponde à função de teste de gordura). "0:00" corresponde ao modo manual e P1-P6 aos programas internos. Depois de selecionar o programa, pressione "Start" para iniciar o movimento do aparelho. "FAT" corresponde à função de teste de gordura. Para obter detalhes, consulte o "item 8", referente à função do teste de gordura.

5. Instruções de funcionamento

5.1. Ligue o botão e prenda a trava de segurança magnética sob o monitor eletrônico.
5.2. Pressione o botão "Start (on)" e o sistema fará a contagem regressiva de 3 segundos; em seguida, emitirá um som. A janela SPEED exibirá a contagem regressiva. Depois da contagem regressiva dos 3 segundos, a esteira começa a funcionar na velocidade de 1 km/h (este é o modo manual). Depois que a esteira estiver funcionando, a velocidade poderá ser ajustada com o botão de aumento/redução de velocidade ou pressionando o botão direto de velocidade, até a velocidade desejada. A inclinação pode ser definida pressionando INCLINE+/INCLINE-, ajustando a inclinação do aparelho ou pressionando o botão direto de inclinação até a inclinação desejada. Para a contagem positiva, a janela de "tempo" vai de 0,00-99,9. Quando o tempo de funcionamento excede 99 minutos e 59 segundos, o sistema será interrompido automaticamente.
5.3. No modo de espera, pressione o botão "Mode" para entrar no modo de contagem regressiva de tempo. A janela "Time" exibe "5:00" piscando. O tempo de exercício pode ser definido pressionando o botão de ajuste de velocidade ou de ajuste da inclinação dentro do intervalo de 5:00 a 99: 00. Depois de definir o valor, pressione o botão "Start". A esteira começará a se mover após um atraso

de 3 segundos. A velocidade pode ser definida pressinando o botão de ajuste de velocidade ou o botão direto de velocidade. A inclinação pode ser definida pressionando INCLINE+/INCLINE-, ajustando a inclinação do aparelho ou pressionando o botão direto de inclinação até a inclinação desejada. Pressione o botão "Stop" para parar a esteira. No modo de contagem regressiva, o tempo diminuirá do valor definido até zero. Quando chegar no zero, a esteira será parada suavemente e exibirá "End". Depois de parar completamente, ela entrará no modo de espera.

5.4. No modo de espera, pressione o botão "Mode" duas vezes para entrar no modo de contagem regressiva de distância. A janela "Time" exibe "1.0" piscando. A distância do exercício pode ser definida pressionando o botão de ajuste de velocidade ou de ajuste da inclinação dentro do intervalo de 0,5 a 99: 9. Depois de definir o valor, pressione o botão "Start". A esteira começará a se mover após um atraso de 3 segundos. A velocidade pode ser definida pressinando o botão de ajuste de velocidade ou o botão direto de velocidade. A inclinação pode ser definida pressionando INCLINE+/INCLINE-, ajustando a inclinação do aparelho ou pressionando o botão direto de inclinação até a inclinação desejada. Pressione o botão "Stop" para parar a esteira. No modo de contagem regressiva, a distância diminuirá do valor definido até zero. Quando chegar no zero, a esteira será parada suavemente e exibirá "End". Depois de parar completamente, ela entrará no modo de espera.

5.5. No modo de espera, pressione o botão "Mode" três vezes para entrar no modo de contagem regressiva de calorias. A janela "Time" exibe "1.0" piscando. A distância do exercício pode ser definida pressionando o botão de ajuste de velocidade ou de ajuste da inclinação dentro do intervalo de 0,5 a 999. Depois de definir o valor, pressione o botão "Start". A esteira começará a se mover após um atraso de 3 segundos. A velocidade pode ser definida pressinando o botão de ajuste de velocidade ou o botão direto de velocidade. A inclinação pode ser definida pressionando INCLINE+/INCLINE-, ajustando a inclinação do aparelho ou pressionando o botão direto de inclinação até a inclinação desejada. Pressione o botão "Stop" para parar a esteira. No modo de contagem regressiva, as calorias diminuirá do valor definido até zero. Quando chegar no zero, a esteira será parada suavemente e exibirá "End". Depois de parar completamente, ela entrará no modo de espera.

6. Exibição do intervalo de valores

Parâmetro de configuração	Valor inicial	Valor da configuração inicial	Intervalo de configuração	Intervalo de exibição
Tempo (min: seg)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Velocidade (Km/h)	1,0	N/D	N/D	1,0-14
Distância (Km)	0	1,0	0,5-99,9	0,00-99,9
Taxa cardíaca (bat/min)	P	N/D	N/D	50-200
Calorias (kcal.)	0	50	10-999	0-999
Inclinação	0	N/D	N/D	0-15%

7. Modo de programa

No modo de espera, pressione o botão PROGRAM para selecionar o programa interno P1-P6. No modo de espera, pressione o botão "PROGRAM" para selecionar o programa personalizado "p1-p6". A janela "Time" exibe "10: 00" piscando. O tempo de exercício pode ser definido pressionando o botão de ajuste de velocidade dentro do intervalo de 5:00 a 99: 00. Pressione o botão "Start" para iniciar o programa interno. O programa interno pode ser dividido em 10 segmentos, com o tempo de exercídio de cada segmento = tempo definido/10. Ao chegar no estágio seguinte, o sistema emite 3 sons de "Bi". A velocidade do sistema é alterada nos diferentes estágios do programa. Nesse período, a velocidade pode ser alterada pressionando o botão de ajuste de velocidade. Porém, quando o programa entra no estágio seguinte, a velocidade é reiniciada de acordo com o estágio. Quando um programa termina, o sistema emite sons de "Bi-Bi-Bi". Nesse momento, a esteira será reiniciada pressionando o botão "Stop". Depois de parar, a esteira entra novamente no modo de espera.

Tabela de programas internos		Tempo definido/10 tempo estágio = tempo de corrida de cada segmento									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED (Velocidade)	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
	INCLINE (Inclinação)	2	3	4	5	7	8	5	4	2	1
P2	SPEED (Velocidade)	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	INCLINE (Inclinação)	1	3	5	2	4	6	8	5	3	6
P3	SPEED (Velocidade)	3	3	5	6	7	8	6	4	3	
	INCLINE (Inclinação)	2	4	3	2	4	2	4	1	3	4
P4	SPEED (Velocidade)	3	6	6	6	7	7	7	3	3	3
	INCLINE (Inclinação)	4	3	6	5	6	7	4	3	2	1
P5	SPEED (Velocidade)	3	8	8	5	8	7	6	3	2	2
	INCLINE (Inclinação)	4	3	4	1	5	6	6		3	2
P6	SPEED (Velocidade)	2	5	6	7	7	7	7	7	1	3
	INCLINE (Inclinação)		2	5	5	6	4	3	5	4	2